



Schnellanleitung für das Mindstretch-Beschriftungstool



Mindstretch hat kürzlich die Möglichkeit eingeführt, Aktivitäten zu bezeichnen. Dadurch kannst du verfolgen, welche Aktivitäten Energie verbrauchen und welche zur Erholung beitragen.

Täglich wird eine chronologische Übersicht der verschiedenen bezeichneten Aktivitäten erstellt.

- 1 Drücke das Bezeichnungssymbol
- 2 Beginne damit, das Zeitintervall einzustellen
- 3 Wähle eine Kategorie, wähle dein Bezeichnung* und gib optional an, wie Du Dich während dieser Aktivität gefühlt hast**
- 4 Überprüfe Deine Bezeichnungsübersicht

* Optional kannst Du einen neuen Bezeichnungstyp erstellen, indem Du auf das „+“ drückst.

** Die Informationen werden noch nicht in der Übersicht angezeigt.

